

ZASADY WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO W ACW UŁ

INFORMACJE OGÓLNE

CO ROBIMY W ZAKRESIE KONSULTACJI I WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO?

- Stwarzamy możliwości stosunkowo szybkiego reagowania na trudności psychologiczne.
- Prowadzimy psychoedukację i profilaktykę zdrowia psychicznego (m.in. w zakresie trudności z radzeniem sobie ze stresem, trudności behawioralnych, relacyjnych, komunikacyjnych, motywacyjnych).
- Proponujemy ofertę wsparcia, ewentualnie wskazujemy dalsze możliwości pracy lub zalecamy leczenie poza ACW UŁ.
- Wzmacniamy zasoby (mocne strony) studenta/doktoranta, wspieramy w drodze do rozwoju.
- Wspieramy psychologicznie studentów i doktorantów obcojęzycznych:
 - Psycholog konsultujący w języku angielskim

CZEGO NIE ROBIMY?

- Nie prowadzimy psychoterapii i leczenia psychiatrycznego

Psychologowie w ACW UŁ wspierają studentów i doktorantów w zakresie aktualnej sytuacji. Jeśli trudności związane są z głębszym zaburzeniem psychicznym często wymagany jest długotrwały proces leczenia. Psychologowie mogą wskazać przykładowe miejsca, gdzie można je podjąć. Decyzja i podjęcie działań zmierzających do jego rozpoczęcia należy do studenta. Jeżeli psycholog uzna za stosowne, zarekomenduje studentowi/doktorantowi konsultację również z lekarzem psychiatrą. Wizyta będzie możliwa u lekarza współpracującego z UŁ.

- Nie udzielamy pomocy interwencyjnej w nagłych i silnych kryzysach zagrażających zdrowiu lub/i życiu

Jeśli student lub doktorant potrzebuje nagłej, interwencyjnej pomocy w sytuacjach zagrażających zdrowiu lub/i życiu należy zgłosić się do instytucji, które się tym zajmują (m.in. Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Łodzi, ul. Niciarniana 41, tel. 42 630 11 02, pogotowie ratunkowe – nr 112, izba przyjęć np. Centralny Szpital Kliniczny Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, ul. Czechosłowacka 8/10; Szpital im. Józefa Babińskiego Specjalistycznego Psychiatrycznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Łodzi, ul. Aleksandrowska 159 w Łodzi).

- Nie prowadzimy specjalistycznej diagnostyki psychologicznej

Diagnoza specyficznych zaburzeń (m.in. ADHD, spektrum autyzmu), diagnoza psychoseksuologiczna, szczegółowa diagnoza osobowości, poziomu rozwoju intelektualnego itp. wymaga specyficznych narzędzi i specjalizacji.

ZASADY KORZYSTANIA Z KONSULTACJI I WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO

- Wsparcie udzielane jest studentom i doktorantom UŁ. Jest ono bezpłatne.
- Konsultacje/ wsparcie psychologiczne odbywają się na wniosek studenta/ doktoranta. W tym celu należy wypełnić formularz rejestracyjny i wniosek o wsparcie znajdujący się na stronie www.acw.uni.lodz.pl w zakładce Formularze rejestracyjne i wnioski o wsparcie. Można je wypełnić w biurze ACW (ul. Pomorska 152) lub przesłać skanem na adres: acw@uni.lodz.pl
- Na spotkanie z psychologiem należy się wcześniej umówić: e-mailowo (acw@uni.lodz.pl), osobiście (ul. Pomorska 152, Łódź) lub telefonicznie (tel. 42 665 51 65, 42 235 01 80).
- Spotkanie z psychologiem odbywa się bezpośrednio w ACW UŁ pod adresem przekazanym przez psychologa, online (MsTeams), ewentualnie telefonicznie.
- Wsparcie psychologiczne obejmuje konsultację trwającą od 30 do 50 minut.
- Oferowane wsparcie ma charakter krótkoterminowy - jedna osoba może skorzystać z maksymalnie 16 spotkań w roku akademickim (po 8 w semestrze).
- Student ma prawo odwołać zaplanowane spotkanie do 24 h przed jego terminem w sposób ustalony z psychologiem. Jeżeli zrobi to później lub w ogóle, zaplanowana konsultacja wlicza się do ogólnego limitu ilości konsultacji/ wsparcia psychologicznego pomimo nieobecności studenta/ doktoranta.

ZASADA POUFNOŚCI

Wszystkie rozmowy i konsultacje objęte są regułą tajemnicy zawodowej oraz prowadzone są na zasadzie całkowitej poufności (Kodeksu Etyczno-Zawodowego Psychologa, pkt 21-
<http://www.ptp.org.pl/modules.php?name=News&file=article&sid=29>). Osoby korzystające z ACW UŁ mogą liczyć na całkowitą dyskrecję. Odstępstwo od zasady tajemnicy zawodowej może nastąpić wówczas, gdy osoba korzystająca ze wsparcia w ramach działalności ACW UŁ zgłasza zamiary samobójcze i potrzebna jest szybka interwencja we współpracy ze służbą zdrowia.

INNE PRZYKŁADOWE DZIAŁANIA W ZAKRESIE PROFILAKTYKI ZDROWIA PSYCHICZNEGO:

Akademickie Centrum Wsparcia UŁ realizuje działania wspierające zdrowie psychiczne. Należą do nich:

- warsztaty psychoedukacyjne (m.in.: sposoby skutecznego uczenia się, zarządzanie sobą w czasie, radzenie sobie ze stresem, trudnymi emocjami, natłokiem myśli, uważności i koncentracji, odporności

psychicznej),

- relaksacja,

- filmoterapia,

- grupy wsparcia.

Więcej informacji znajduje się na stronie www.acw.uni.lodz.pl w zakładce Zdrowie Psychiczne